

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
VACANCES DE NADAL	REIS	FESTIU	Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Pasta tricolor amb ceba i xampinyons Bacallà a la romana amb amanida de tomàquet, blat de moro i pastanaga Fruita de temporada	Minestra de verdures Pollastre al forn amb amanida d'enciam, olives i pastanaga logurt natural	Llenties amb verdures (carbassó, ceba i pastanaga) Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	Patata i pèsols Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba Fruita de temporada	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Gall dindi estofat amb ceba i xampinyons Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Bròquil amb patata Llibrets de llom de pernil dolç i formatge amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Espaguetis amb tomàquet Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) i patata Saltxixes de pollastre amb guarnició logurt natural	Arròs a la milanesa Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita de temporada	Pèsols i patata Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongeta tendra, patata i pastanaga Bacallà al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs cinc delícies Gall dindi guisat amb xampinyons i ceba Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Pollastre a la llimona amb amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt natural	Macarrons amb tomàquet Croquetes de rostit amb amanida de tomàquet, pastanaga i olives Fruita de temporada

Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.

-És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita.

-Els dijous el pa és integral.

-Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic.

-El sopar serà el millor moment per a complementar la nostra dieta, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.

-Només hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.